DESTINATION AUTHENTIQUE

THALASSA DINARD

THALASSOTHÉRAPIE & SPA - 2014

Thalassa
SEA & SPA

www.thalassa.com

NOVOTEL
RESORTS


NOVOTEL DINARD THALASSA SEA & SPA



Laissez-moi vous parler de Dinard…

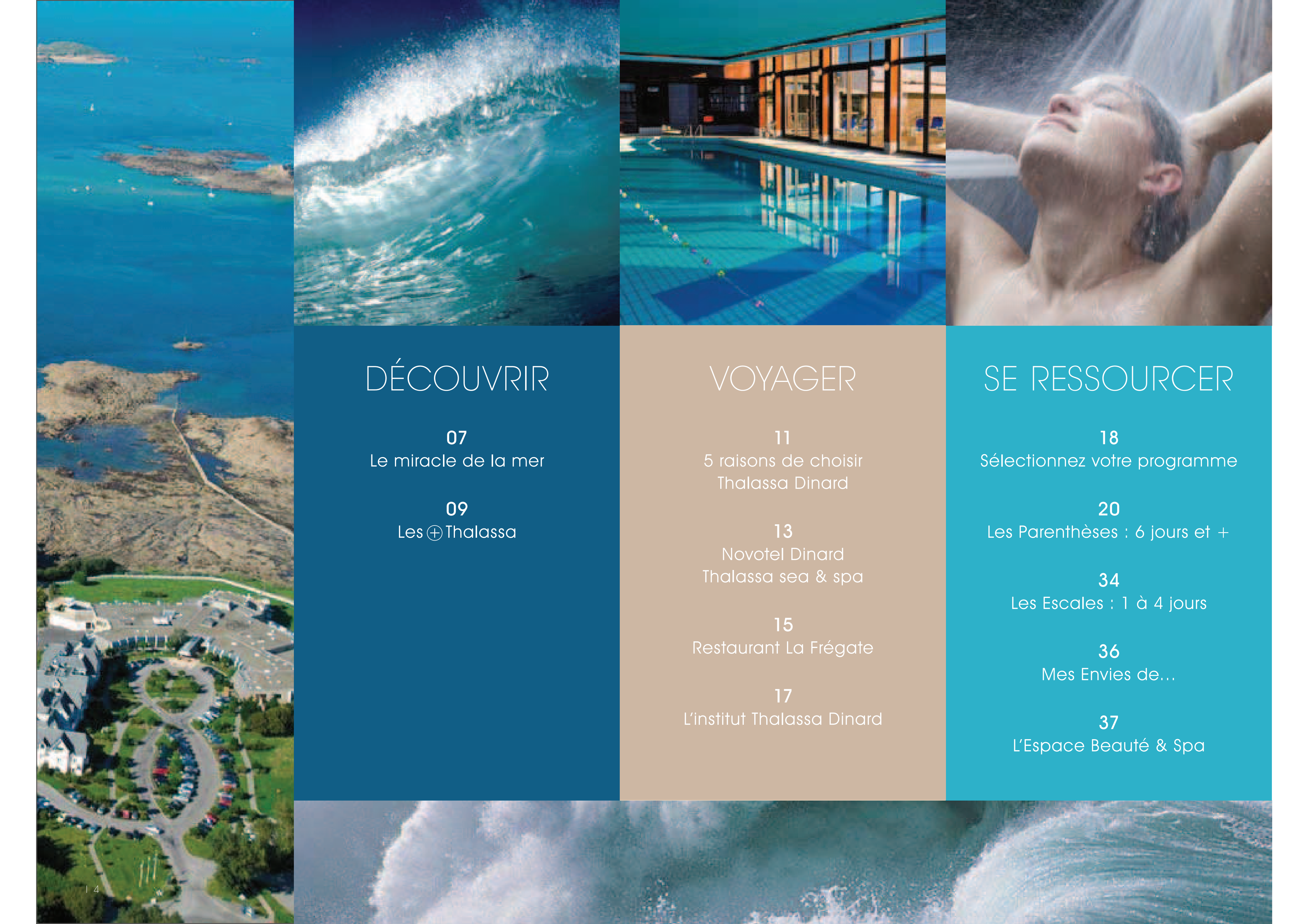
Le plaisir de découvrir un site superbe, entièrement rénové.
La joie d'un rendez-vous entre mer et lumière.
La douceur de prendre soin de soi.
Venez les goûter.

La mer à 180°, mouchetée de rochers, d'écume et de voiliers.
Les élégantes villas classées. Le joli chemin des douaniers,
bordé d'herbes folles et de fleurs sauvages.
Venez les voir.

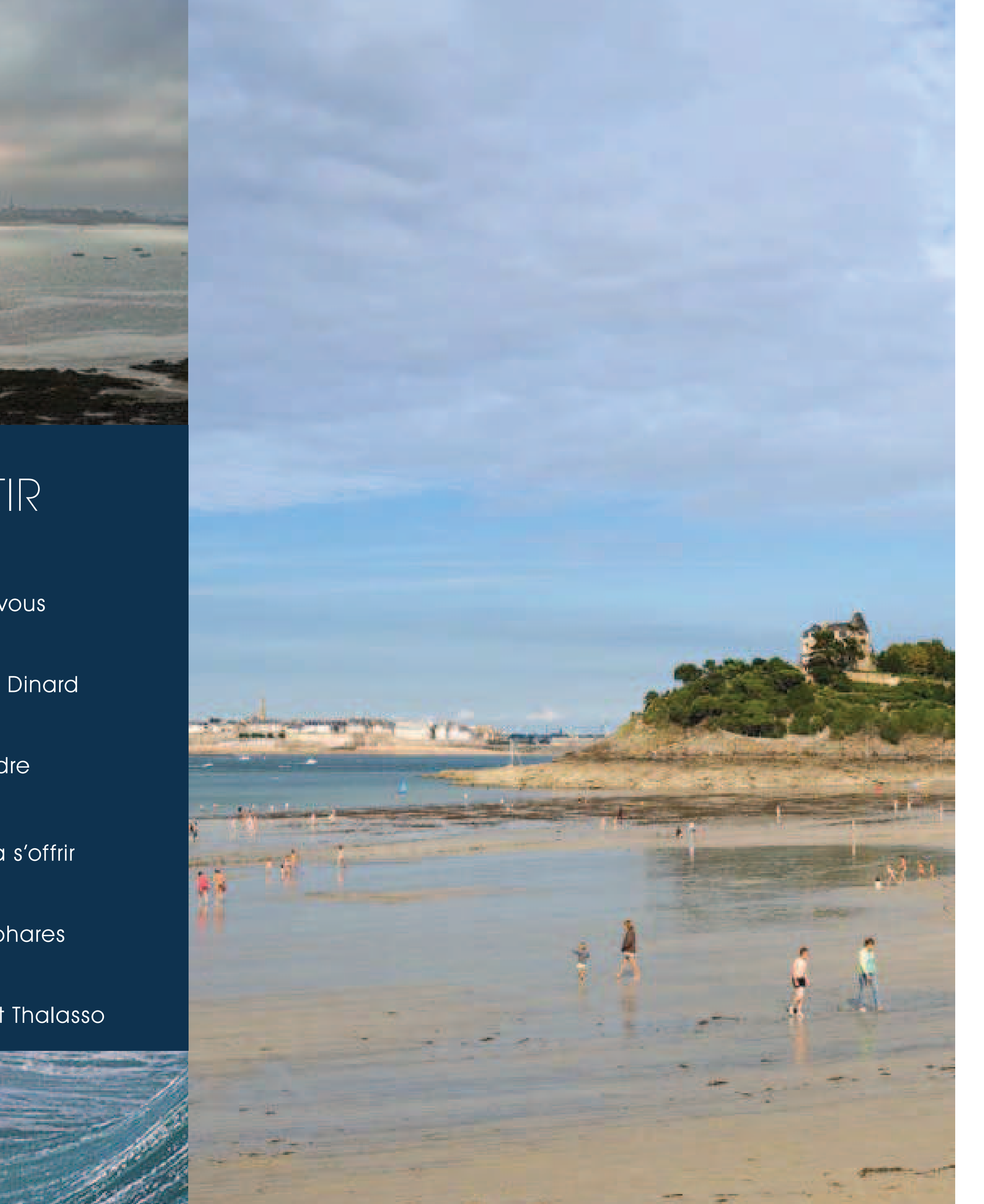
La force vitale venue des embruns, des algues et de l'eau de mer.
La relaxation profonde d'un modelage ou d'un enveloppement.
Le bien-être durable de la thalassothérapie.
Venez les vivre.

Cette année, nous avons créé pour vous de nouveaux
programmes, plus proches de vos envies et de vos rythmes.
Accordez-vous 10 jours, 6 jours, 2 jours...
Retrouvez-vous. Ressourcez-vous.
Nous serons heureux de vous accueillir
et de vous faire partager cette expérience.

Marie-Claire Belien
DIRECTRICE GÉNÉRALE - NOVOTEL DINARD THALASSA SEA & SPA



PARTIR



PLUS D'INFOS
ET RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

TROUVEZ LE PROGRAMME QU'IL VOUS FAUT

PAGE 18

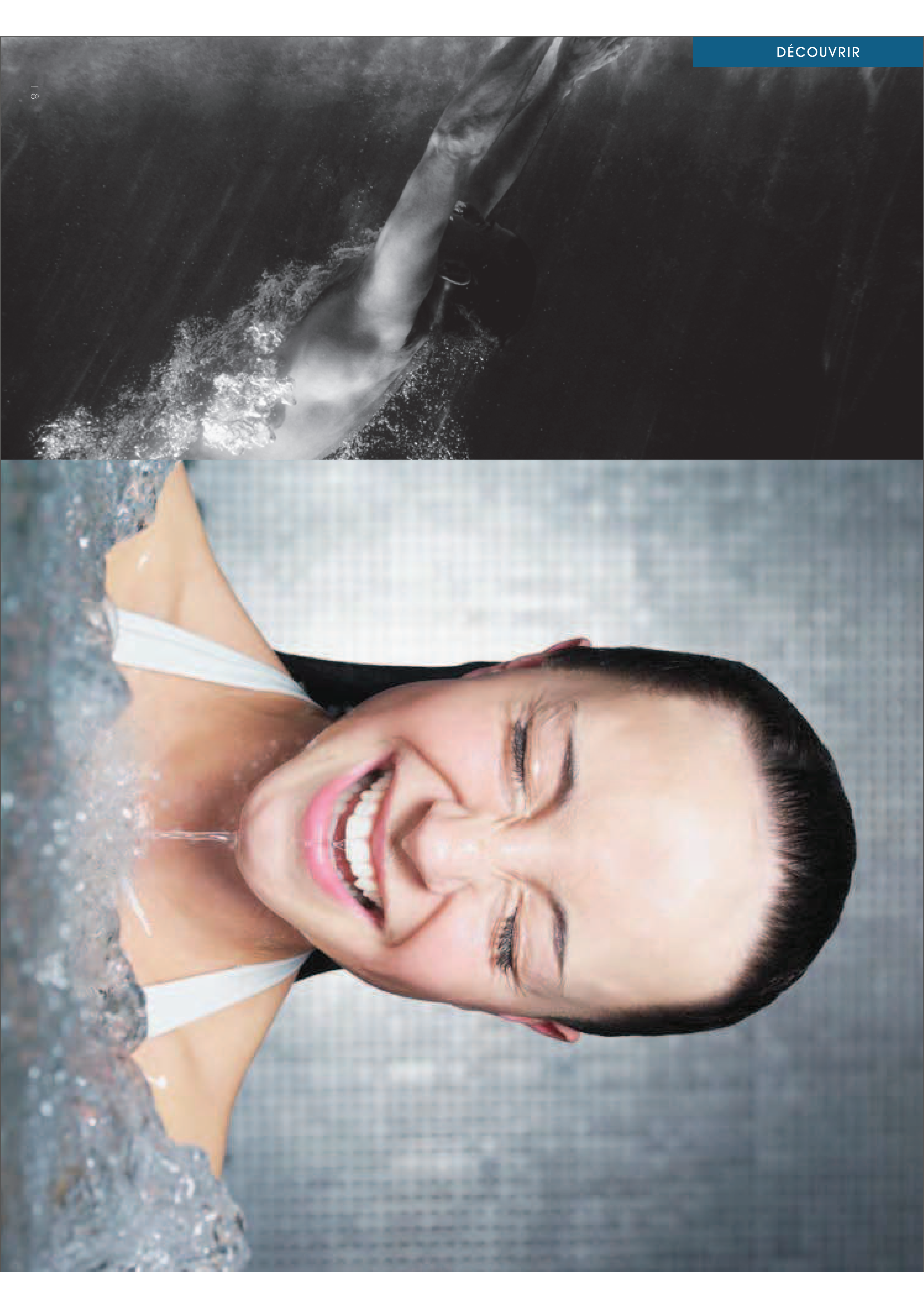

50 ans
Thalassa
SEA & SPA

LE MIRACLE DE LA MER

Thalassa sea & spa trouve son origine dans un miracle, celui de la mer.
En 1961, le célèbre cycliste Louison Bobet, triple vainqueur du Tour de France, est victime d'un grave accident de la route. Après plusieurs opérations délicates, pressé de retrouver son intégrité physique, le sportif va trouver son salut dans les vertus de l'eau de mer. Remis sur pied lors de son séjour en thalassothérapie et ébloui par les prouesses de la mer, il tient à faire partager son miracle. Ainsi, il ouvre en 1964 à Quiberon son premier centre de thalassothérapie. Alliant plaisir et santé, la thalassothérapie moderne est née, aujourd'hui incarnée par Thalassa sea & spa.

Fier de son héritage, Thalassa Dinard perpétue le savoir-faire de son fondateur en vous emmenant dans un lieu propice à la régénération et à l'équilibre entre le corps et l'esprit, entre l'individu et son environnement. Loin d'un monde stressant, Thalassa sea & spa vous offre un nouvel élan, emplissant vos sens de l'empreinte douce et tonique de la mer.

UN VOYAGE QUE VOTRE CORPS N'OUBLIE PAS



LES ⊕ THALASSA

⊕ **DE BIENFAITS :** l'eau de mer bienfaitrice est au coeur de la promesse Thalassa Dinard. Chauffée entre 34 et 36°C, l'eau de mer favorise le phénomène d'osmose permettant aux oligo-éléments et minéraux, de pénétrer dans l'organisme et de le régénérer. Scientifiquement prouvés, les effets sont visibles pendant mais surtout après votre séjour, durablement.

⊕ **D'EXPERTISE :** Thalassa Dinard garantit la maîtrise des soins de thalassothérapie par une équipe d'experts dédiés à votre bien-être : hydrothérapeutes, diététicienne, esthéticiennes, coachs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes et médecin vous font vivre une expérience unique.

⊕ **D'ATTENTION :** sur une semaine, plusieurs jours ou quelques heures, Thalassa Dinard délivre une large palette de soins afin de satisfaire toutes vos envies. Objectif minceur ou santé, en solo ou à deux, consultez dès maintenant notre sélection afin de trouver le programme qu'il vous faut.

⊕ **DE SENSATIONS :** directement relié au Novotel Dinard Thalassa sea & spa, l'institut Thalassa Dinard inspire l'évasion dans un cadre d'exception en bord de mer. Face à la baie de Saint-Malo, il vous offre un séjour entièrement dédié à la régénération et à l'équilibre.

⊕ **DE NATURALITÉ :** La mer recèle des trésors de bienfaits pour notre capital santé. Mais cette richesse peut s'épuiser si elle n'est pas préservée. Conscient que la mer est la meilleure alliée de la thalasso, Thalassa sea & spa s'engage, plus encore, dans la performance environnementale et la défense de la nature.

NATURELLEMENT THALASSO

La nature prend soin de moi, je prends soin de la nature.

Les embruns m'oxygènent. L'eau de mer me régénère. Les actifs marins me revitalisent.
Nous devons tout à la nature : L'efficacité de chaque soin. Mais aussi la beauté saisissante de nos 14 destinations.

Pour plus d'informations, voir Naturellement Thalasso page 45





5 RAISONS
DE CHOISIR THALASSA DINARD



1 **La splendeur d'un site** majestueusement ancré sur une falaise, tel l'albatros, et dominant la baie de St- Malo. Un espace lumineux et récemment rénové, offrant le spectacle des plus grandes marées d'Europe depuis ses 1500 m² de terrasses.

2 **Un patrimoine culturel d'une très grande richesse**, accessible pendant la ½ journée de repos : l'élégance de Dinard, les remparts de St-Malo, la cité médiévale de Dinan, les huîtres de Cancale et le Mont St-Michel.

3 **Un espace forme et détente,** accessible à tous et gratuit 7 jours sur 7, de 8h à 20h : curistes comme accompagnants. Avec piscine d'eau de mer (29°), parcours marin et ses jets multiples (33°), salle de fitness, hammam.

4 **Une gamme de programmes** qui s'adresse à toutes les générations : les adolescents, les jeunes mamans, les hommes et les femmes de tout âge, les seniors. Mais aussi une équipe d'experts à l'écoute et aux petits soins : hydrothérapeutes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathe, diététicienne, conseillère en image ou en Fleurs de Bach, sophrologue.

5 **Activités culturelles et relaxantes :** en plus des soins, vous avez la possibilité de vous ouvrir à des activités comme la peinture, la musique, la photographie, la broderie, le yoga, et bien d'autres encore...


Aile Emeraude


Executive Etage


Chambre Privilège


Executive Rez de Jardin



NOVOTEL DINARD



THALASSA SEA & SPA

Accroché aux rochers de la baie de Dinard, l'hôtel Novotel Dinard Thalassa sea & spa est entièrement rénové. En bas de l'escalier, la jolie plage de Saint-Enogat. A deux pas de plus, le centre-ville, belles pierres grises et villas classées.
Côté mer, votre chambre regarde l'île de Cézembre ou les remparts de Saint-Malo. Couleurs d'eau, de sable, de galets et coraux. Lignes zen et confort contemporain.
Côté jardin, le décor et le paysage de l'Aile Emeraude sont signés Marion Faver. Espace et lumière, lambris de chêne clair, kitchenette. Et un ciel de lit fait d'une voile de bateau.
Ici la mer et la lumière sont partout. Elles vous ressourcent, vous soignent et vous apaisent. Et nous, nous faisons tout pour vous permettre de profiter de chaque instant…

PANORAMA

D'un transat à l'autre, suivez le soleil tout le jour sans quitter la mer des yeux.

CONFORT

L'institut de Thalassothérapie est en accès direct de votre chambre.

TEMPO

Ateliers, conférences, balades, concerts : il se passe toujours quelque chose.

CONNEXIONS

Dans toutes nos chambres, wifi offert et écran plat.

DÉLASSEMENT

La grande piscine intérieure d'eau de mer est chauffée à 29°C.

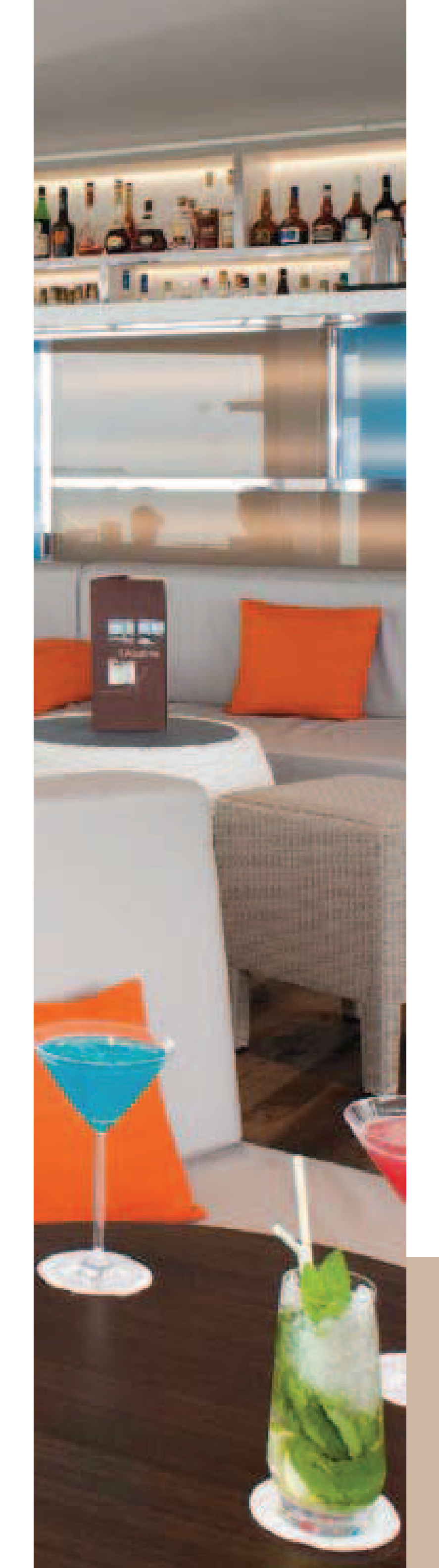
FAMILLE

Lit bébé, chauffe-biberon, baignoire, siège enfant… Il suffit de demander.



Bar l'Albatros

Restaurant La Frégate



RESTAURANT LA FRÉGATE



Vos repas sont en tête à tête avec la Baie, en pleine lumière. La table est fraîche et simple, authentique, résolument iodée. Notre chef travaille jour après jour avec notre diététicienne, pour des menus équilibrés et des cartes variées.

BAR L'Albatros

Le temps d'un déjeuner breton, d'un cocktail de fruits frais ou d'un goûter gourmand, installez-vous ici, à la proue de l'hôtel. Les yeux dans les vagues, laissez-vous bercer.
Bon voyage.

BREIZH

Pourquoi pas, au bar, un déjeuner de galettes et de cidre ?

FRAÎCHEUR

Selon la pêche du jour, poissons, crustacés et fruits de mer.

GÉNÉROSITÉ

Vos envies papillonnent aux buffets du petit déjeuner, des entrées et desserts.

DIÉTÉTIQUE

Nous vous aidons à atteindre vos objectifs sans frustration.

PANORAMA

Au bar comme au restaurant, vous voyez la mer sans cesse.

RENDEZ-VOUS

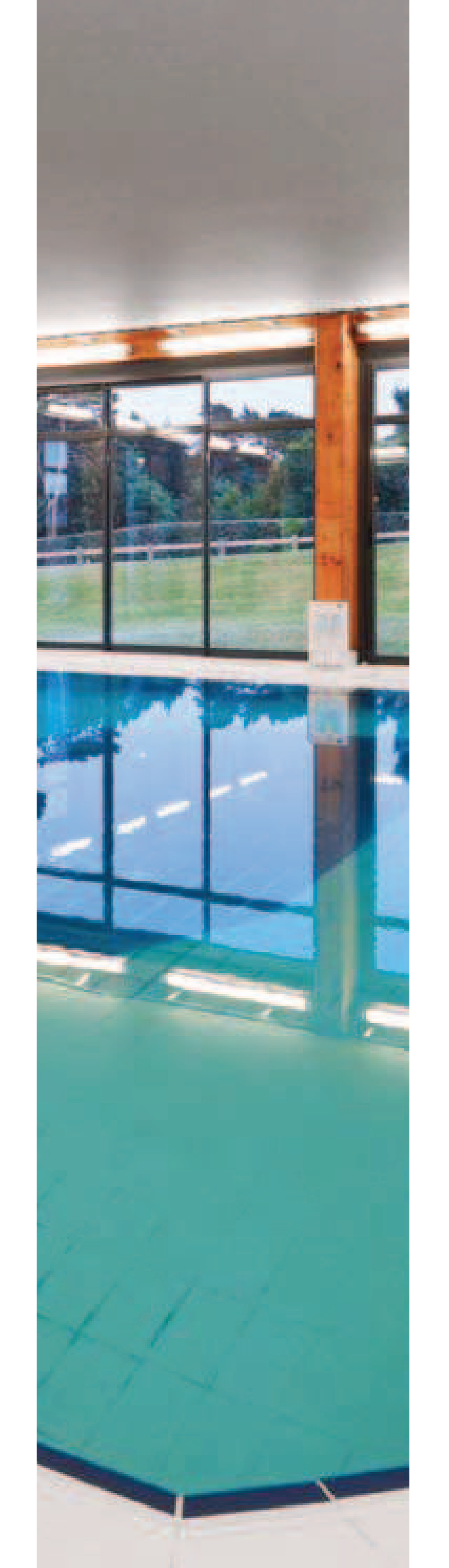
Vos plus beaux couchers de soleil vous attendent à l'Albatros.

Osens, le bien-être a du goût

Le bien-être a du goût. A travers l'engagement Osens, les hôtels Novotel Thalassa sea & spa (Dinard, Le Touquet Paris-Plage, Île d'Oléron) associent équilibre nutritionnel et plaisir gourmand tout au long des repas de la journée.
Du petit déjeuner au dîner, vous aurez le choix entre plusieurs formules : plateau vitalité ou mise en bouche plus diététique pour démarrer la journée, apéritifs gourmands au bar, buffet le midi autour des produits marins ou des salades de saison. Et le soir, la carte du restaurant s'étoffe : classique, gourmande, mais aussi Bio ou Oméga 3 avec des plateaux de fruits de mer et de coquillages.







L'INSTITUT THALASSA DINARD

Un institut entièrement rénové.

En dessinant les plans, l'architecte Eric Gizard a étudié chaque détail pour vous apporter douceur immédiate et bien-être durable. Le design est zen et aérien. L'atmosphère est calme et relaxante. La lumière du jour entre dans les cabines, inonde les espaces de repos, la piscine d'eau de mer chauffée et les bassins de soins.

LA GRANDE PISCINE INTÉRIEURE D'EAU DE MER CHAUFFÉE

Vous nagez en apesanteur et en pleine lumière, dans une eau de mer chauffée à 29°C.

LE PARCOURS MARIN

Dans un bassin d'eau de mer chauffé à 33°C, votre corps est modelé et tonifié par des jets ciblés.

LE HAMMAM

La vapeur chaude à l'eucalyptus vous relaxe et prépare votre peau avant les soins.

LA SALLE DE FITNESS ET LES ACTIVITÉS SPORTIVES

Cardio-training, séance individuelle de coaching ou pilates en petit groupe ? Les appareils de fitness ou de musculation sous-marine et les programmes de cours s'adaptent à tous les âges et toutes les énergies.

LES ESPACES DE REPOS

Faites une pause et vous découvrirez de superbes terrasses sur la baie. Méditation au soleil ou sieste sous le plaid ?

LA TISANERIE

L'infusion Thalassa Dinard drainante et relaxante, quelques fauteuils et une terrasse pour se délasser.

Ces espaces sont en accès libre pendant vos demi-journées de soins, et, pour tous les clients de l'hôtel, de 8h30 à 20h, tous les jours.
Activités sportives et coaching individuel en supplément : n'hésitez pas à nous contacter au +33 (0)2 99 16 78 10.



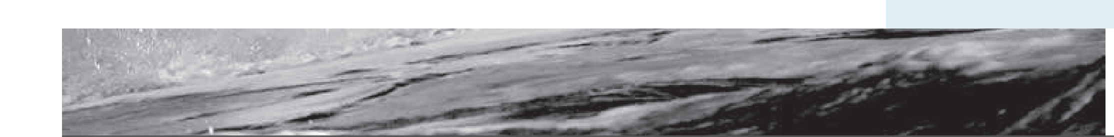
SÉLECTIONNEZ VOTRE PROGRAMME DE SOINS

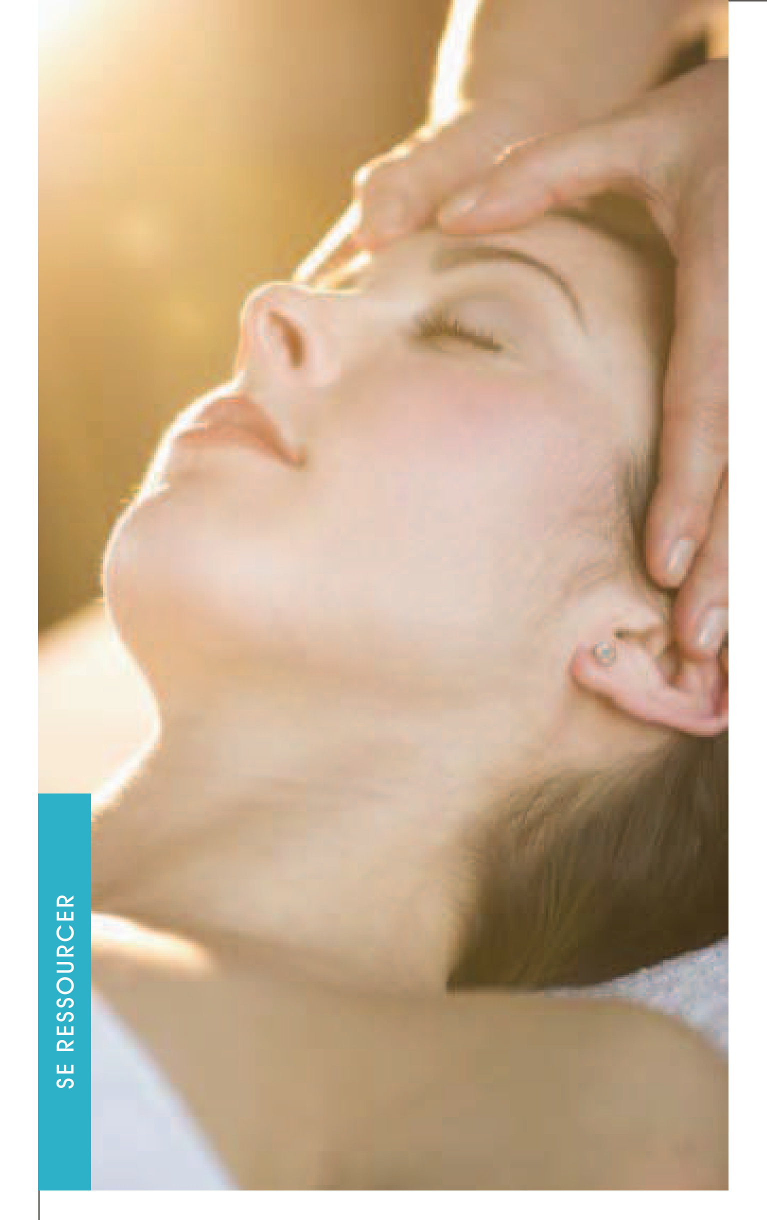



1à 4 jours


quelques
heures


PLUS D'INFOS
ET RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com





MER DU SOMMEIL



PROGRAMME SIGNATURE

Comprendre, traiter et prévenir l'insomnie.

Surmenage, anxiété, stress affectif ou professionnel, rythmes de vie irréguliers… Nos insomnies ont des causes nombreuses. Et elles peuvent devenir chroniques, avec des conséquences graves sur notre quotidien. Et s'il était temps de réparer votre sommeil ?

Retrouvez l'harmonie entre votre corps et votre esprit. Régulez votre rythme biologique grâce au pouvoir de l'eau de mer, de l'air marin et de la lumière. Et grâce à des méthodes de relaxation, apprenez à contrôler votre stress. Car il ne s'agit pas seulement de vous reposer ici, mais de retrouver, chez vous aussi, des nuits réparatrices.

LES ⊕ THALASSA DINARD

La luxthérapie :

5 séances offertes pour une cure de lumière intense qui vous aide à réguler votre horloge biologique.

Pour ces 6 jours, nous vous préparons un programme de 24 soins.

7 soins thalasso individuels décontractants

3 enveloppements d'algues reminéralisants

3 modelages relaxants

3 massages spécifiques par nos masseurs-kinésithérapeutes

8 séances relaxantes en petits groupes :
- 3 séances de relaxation en piscine d'eau de mer chauffée
- 5 séances de sophrologie

À partir de 1458€ pour 6 jours de soins / 24 soins / 6 nuits en demi-pension et chambre double côté Jardin, ou 1614€ côté Mer.

Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

NOUVEAU

FORME MARINE AU MASCULIN



PROGRAMME SIGNATURE

Les vertus de l'eau de mer pour renforcer votre capital jeunesse.
Baisse de régime, excès de tensions dans le dos, prise de poids autour de la ceinture abdominale, stress professionnel ou familial, appréhension de l'âge…. Autant de facteurs qui peuvent affaiblir votre capital jeunesse. Pour passer ce cap et reprendre en main votre corps et votre mental, nous vous apportons une réponse ciblée et personnalisée en fonction de votre profil forme : entretiens avec nos experts, soins de thalasso, modelages, activités physiques, séances de relaxation…

Pour ces 6 jours, nous vous préparons un programme de 24 soins et 2 rendez-vous Equilibre.

2 rendez-vous Equilibre

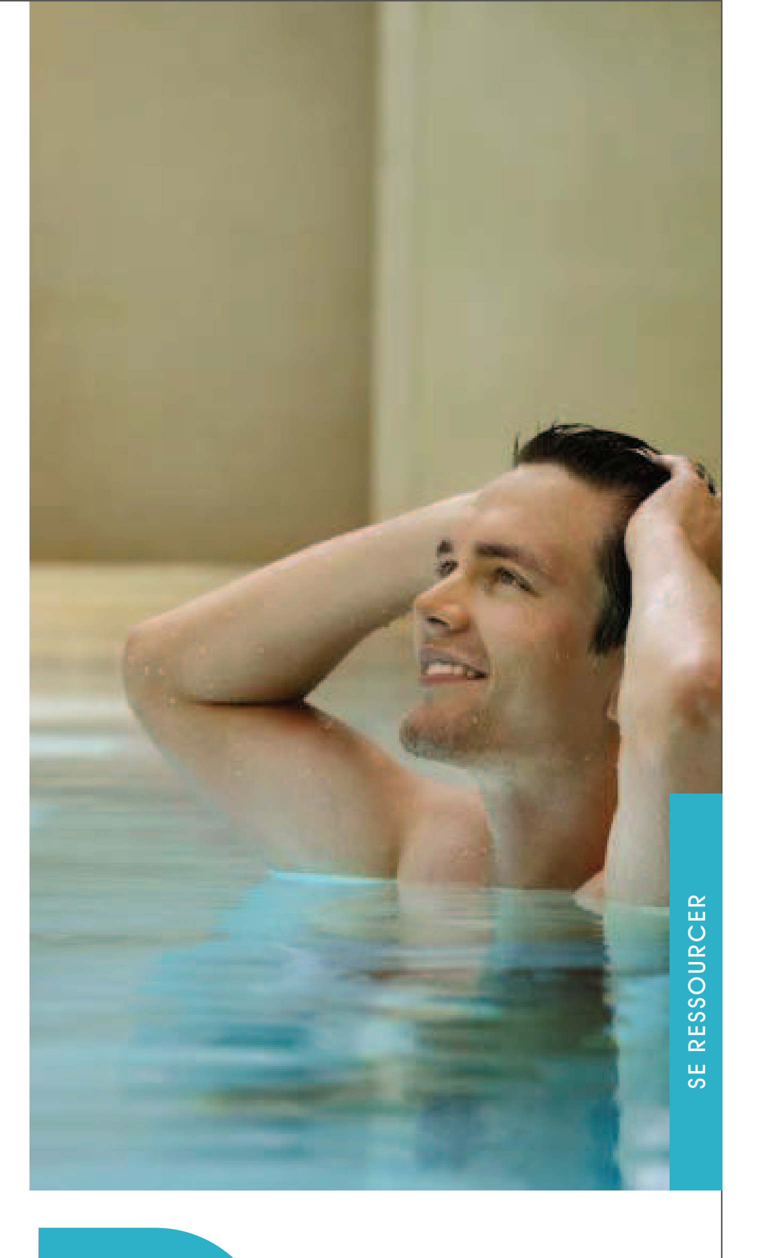
- 1 consultation-bilan avec notre diététicienne
- 1 consultation-bilan avec notre coach sportif

21 soins « Bien-être dans son corps »

- 1 gommage corporel à l'eau de mer
- 3 enveloppements d'algues
- 3 modelages ciblés dos
- 9 soins thalasso individuels
- 5 séances d'oxygénation avec le coach sportif

3 soins « Bien-être dans sa tête »

- 1 soin du visage source de jeunesse
- 1 séance individuelle de relaxation
- 1 séance individuelle de conseil en image



SE RESSOURCER

PLUS D'INFOS ET RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

À partir de 1368€ par personne, pour 6 jours de soins / 24 soins + 2 rendez-vous Equilibre / 6 nuits en demi-pension et chambre double côté Jardin, ou 1524€ côté Mer.

Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.



PERFORMANCE GOLF



PROGRAMME SIGNATURE

Entre greens et soins marins.
En Bretagne, on joue au golf toute l'année… Dédiez quelques jours à votre passion sur des parcours mythiques, comme le Dinard Golf créé en 1887. Ou encore les golfs de Tremereuc, Saint Cast Pen Guen, Les Ormes… Et pour les débutants, commencez ou perfectionnez-vous avec un pro.
Aérez-vous. Exercez votre force, votre précision et votre souplesse. Après l'effort, nos thérapeutes prennent soin de vos muscles, de vos articulations et de votre dos, pour recharger votre corps en minéraux, en énergie et en vitalité.

LES ⊕ THALASSA DINARD
Effort et réconfort :
Profitez des parcours de golf tout en récupérant en douceur

Pour ces 6 jours, nous vous préparons un programme de 18 soins, 1 bilan forme et 4 green fees ou 1 stage de golf.

Côté golf, nous réservons 4 green fees sur les parcours de votre choix ou 1 stage pour débutant ou de perfectionnement ou «carte verte», en partenariat avec le golf de Tremereuc.

Côté institut, nous vous organisons un programme de 3 soins par jour, soit 18 soins pour 6 jours :

1 bilan forme

6 soins thalasso individuels
- 3 bains de mer hydromassants
- 3 drainages marins

6 séances aquatiques coachées

3 modelages du dos

3 séances de pressothérapie

À partir de 1458€ par personne, pour 6 jours de soins / 18 soins + 1 bilan forme + 4 green fees / 6 nuits en demi-pension et chambre double côté Jardin, ou 1614€ côté Mer.
Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

FORME & BIEN-ÊTRE



Aux sources de l'énergie vitale.
C'est le programme idéal pour découvrir les vertus de la thalasso et bénéficier des pouvoirs régénérants de la nature. L'eau de mer chauffée recharge le corps fatigué, les algues marines contiennent tous les minéraux et oligo-éléments indispensables au bien-être et à l'équilibre de l'organisme. Un programme où chacun trouve sa vitesse de croisière : tonifiante ou relaxante.

Pour ces 6 jours, nous vous préparons un programme de 24 soins, soit 4 soins par jour.

Vous avez le choix entre deux orientations : Zen ou Vitalité, c'est vous qui décidez.

PLUS D'INFOS
ET RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

Programme commun

- 12 soins thalasso individuels dont 3 drainages marins
- 3 enveloppements d'algues
- 3 modelages

Orientation ZEN

- 3 séances en bassin d'eau de mer chauffée, pour dénouer les tensions du dos
- 3 séances d'aquastretching pour lutter contre la fatigue et le stress

OU

Orientation VITALITÉ

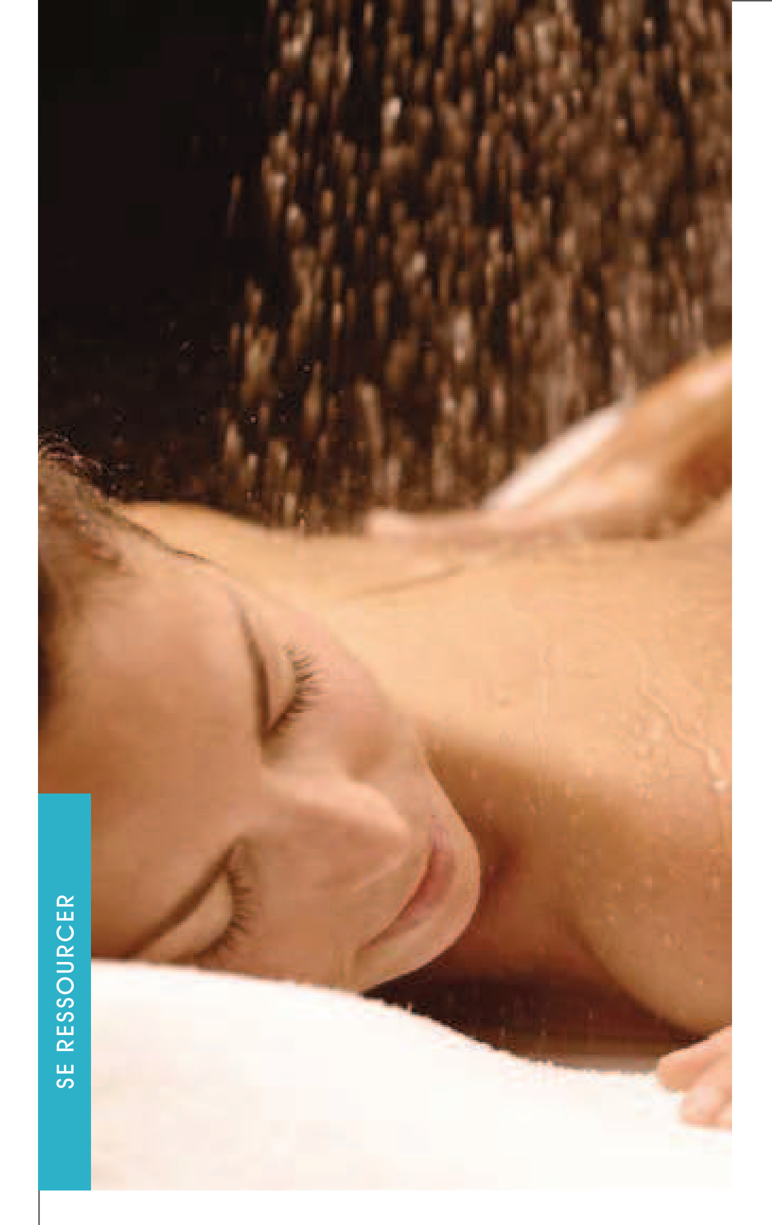
- 3 séances en bassin d'eau de mer chauffée, pour drainer et stimuler la circulation
- 3 séances coachées en bassin d'eau de mer chauffée pour vous renforcer et vous tonifier



LES ⊕ THALASSA DINARD
Les vertus des plantes :
Une infusion vous attend à la tisanerie ou à la terrasse-jardin.

À partir de 1188€ par personne, pour 6 jours de soins / 24 soins / 6 nuits en demi-pension et et chambre double côté Jardin, ou 1344€ côté Mer.

Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.



SE RESSOURCER

BIEN-ÊTRE À LA CARTE



Liberté, beauté, sérénité.

Ce programme est le vôtre. Vous le composez selon vos désirs et vos besoins.

Thalasso, modelage, beauté, remise en forme à votre rythme et à la carte : vous choisissez vous-même la totalité de vos soins et le moment de la journée (matin, après-midi) qui vous convient le mieux. Une question, un doute ? Nos experts sont là pour vous guider. La garantie d'une semaine à vivre en toute liberté en profitant sereinement de ces instants privilèges. Pour un plaisir sans contrainte.

Pour ces 6 jours, vous choisissez librement vos 24 soins, soit 4 soins par jour.

Soins thalasso individuels

Enveloppements d'algues

Modelages relaxants, minceur, ciblés dos ou jambes, crâne ou visage

Gommages

Soin de beauté Aquascience visage

Remise en forme en bassin ou en salle, parmi :

- Musculation aquatique coachée ou jets sous-marins
- Pilates ou musculation easyline coachée

Mode d'emploi

Pour préparer et réserver votre planning personnalisé, nous vous envoyons la liste des soins du programme, et une fiche à remplir et à nous retourner par email ou par courrier au moins 10 jours avant votre arrivée.

À partir de 1638€ par personne, pour 6 jours de soins / 24 soins / 6 nuits en demi-pension et chambre double côté Jardin, ou 1794€ côté Mer.

Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

MA BULLE THALASSA



Le meilleur des modelages et des soins marins.
Se relaxer, se ressourcer, se reprendre en main. Au fond d'une bulle de détente et de bien-être. Où le savoir-faire des thérapeutes fait merveille, où le temps ne compte plus, où l'on prend soin de votre corps, où l'esprit s'abandonne. Grâce à des soins de thalasso exclusivement individuels, grâce aussi à un modelage quotidien, avant-goût d'un délicieux laisser-aller et d'un cocooning douillet.

Pour ces 6 jours, nous vous préparons un programme de 24 soins individuels, soit 4 soins par jour.

15 soins thalasso individuels dont :



- 3 drainages marins
- 3 bains de mer hydromassants, ...

6 modelages de 25 min :

- modelages relaxants
- ciblés dos ou jambes
- crâne

3 enveloppements d'algues

PLUS D'INFOS
ET RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com



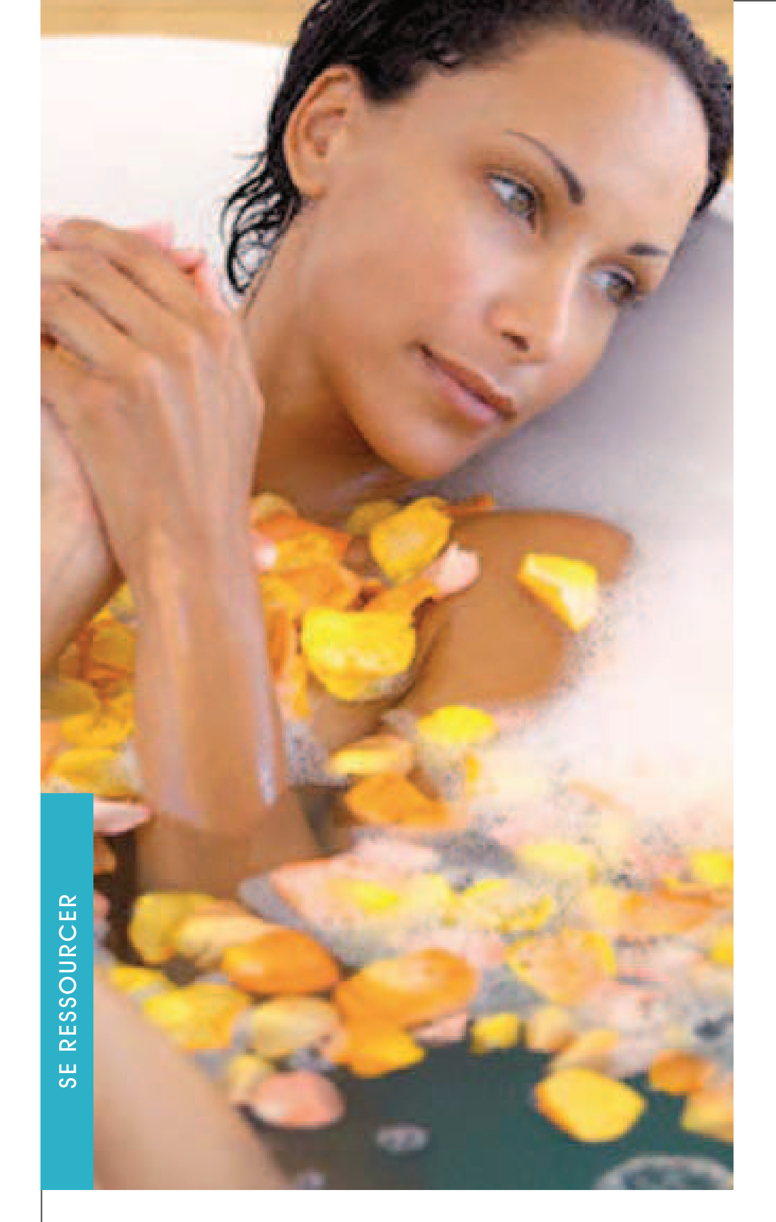
SE RESSOURCER

LES ⊕ THALASSA DINARD

Les Terrasses :

Face à l'île de Cézembre et la baie de Saint-Malo, des chaises longues confortables et des plaids vous attendent sur la terrasse de l'institut.

À partir de 1458€ par personne, pour 6 jours de soins / 24 soins / 6 nuits en demi-pension et chambre double côté Jardin, ou 1614€ côté Mer.
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.
Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.



SE RESSOURCER

LES ⊕ THALASSA DINARD

La marche oxygénante* :

Votre corps retrouve du mouvement, votre mental se libère. Cette marche oxygénante aide l'organisme à se recentrer sur ses besoins naturels: respirer, éliminer les toxines et se régénérer, grâce aux ions négatifs naturellement présents sur la côte d'Emeraude.

4+6 jours

OU

6+4 jours

NOUVEAU

MA THALASSO DE SAISON

Rééquilibrez l'organisme tout en respectant vos rythmes naturels.
Au changement de saison, en été et en hiver, le corps se fragilise. Et si vous passiez ce cap en douceur grâce à Ma Thalasso de Saison, un programme unique et novateur de 10 jours pour retrouver un nouvel équilibre et mieux gérer ces deux périodes charnières ?

Ma Thalasso de Saison, deux vagues de bien-être : 6 jours en automne pour préparer l'hiver en renforçant ses défenses immunitaires, en régénérant son organisme et sa peau. Puis, 4 jours au printemps pour chasser les toxines accumulées durant l'hiver et réveiller le corps.

Ce nouveau programme de 10 jours à réaliser exclusivement à Thalassa Dinard pour les 2 périodes, prévoit une pension complète Equilibre avec une alimentation de saison riche en antioxydants pour renforcer les bienfaits du séjour.

Nos experts sont à l'écoute de vos besoins, afin de vous aider à intégrer le rythme des saisons dans votre hygiène de vie dès la fin de la cure.

PLUS D'INFOS
ET RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

À partir de 2550 € par personne, pour 10 jours de soins (4+6 ou 6+4 jours) / 40 soins (16+24 ou 24+16) / 10 nuits en pension complète Equilibre et chambre double côté Jardin, ou 2760 € côté Mer.



PRINTEMPS 4 JOURS

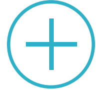
Pour réveiller votre corps : des soins de thalasso drainants et détoxifiants, des séances avec un coach sportif et des massages pour stimuler et rééquilibrer l'organisme.

Vous pouvez effectuer cette cure de 4 jours entre le 1er mars et le 30 juin 2014 ou entre le 1er mars et le 30 juin 2015.

Pour ces 4 jours en pension complète Equilibre, nous vous préparons un programme de 16 soins et 2 rendez-vous Equilibre.

1 consultation avec notre diététicienne
1 atelier conférence sur l'alimentation de saison
2 enveloppements d'algues
8 soins thalasso individuels parmi : détente sous-pluie marine, bains de mer hydromassants, douche à jets, soins jambes légères…
3 séances d'oxygénation extérieure, pour éveiller le corps
3 soins de beauté :

- 1 gommage du corps
- 1 modelage drainant des jambes
- 1 séance de réflexologie plantaire





AUTOMNE 6 JOURS

Des soins de thalasso pour renforcer ses défenses grâce aux bienfaits des minéraux et des oligo-éléments et des séances d'activité physique pour s'oxygéner et se fortifier avant l'hiver.

Vous pouvez effectuer cette cure de 6 jours entre le 15 septembre et le 15 décembre 2014.

Pour ces 6 jours en pension complète Equilibre, nous vous préparons un programme de 24 soins et 2 rendez-vous Equilibre.

1 consultation avec notre diététicienne
1 atelier conférence sur l'alimentation de saison
1 gommage corporel à l'eau de mer
2 séances d'aqua-émotion en piscine d'eau de mer chauffée
3 enveloppements d'algues
8 soins thalasso individuels : drainages marins, détente sous pluie marine, bains de mer hydromassants,...
5 séances d'activité physique : séance de coaching, marche oxygénante*, renforcement musculaire…
5 soins de beauté et de détente : 1 soin du corps hydratation velours de 50 min et 4 modelages dos et jambes

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.
Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.



SE RESSOURCER

JEUNE MAMAN



Récupérer en douceur et retrouver l'harmonie.

Ces derniers mois ont été riches en émotions. Et si c'était à votre tour d'être dorlotée ? Pour aider votre corps à récupérer, à se détendre, à retrouver son équilibre, Thalassa sea & spa collabore en exclusivité avec le **Dr de Gasquet**, médecin et professeur de yoga. Sa méthode de renforcement musculaire, de protection du dos et du périnée, ses techniques de respiration, de relaxation sont unanimement reconnues auprès des médecins obstétriciens et des sage-femmes. Un apprentissage d'astuces et de postures pour mieux vivre au quotidien le retour à la maison avec bébé (entre le 2ème et le 12ème mois après l'accouchement).

Pour ces 6 jours, nous vous préparons un programme de 24 soins, soit 4 soins par jour, et 1 Rendez-vous Equilibre.

Bénéficiez aussi d'une séance d'ergonomie offerte, afin d'acquérir de nouveaux gestes et de nouvelles postures avec bébé.

1 consultation-bilan avec notre diététicienne

6 séances de rééducation selon la méthode du Dr de Gasquet, soit :

- 1 séance au sol (prise de conscience et initiation)
- 5 séances de travail en piscine d'eau de mer chauffée

10 soins thalasso individuels drainants, tonifiants et relaxants

2 enveloppements amincissants aux algues fucus

1 soin du visage Souffle de vitalité Aquascience

2 modelages

2 séances coachées aquatiques

1 séance d'ostéopathie : rééquilibrage du bassin, précédée d'une séance de hammam

LES ⊕ THALASSA DINARD

Le confort :

Les chambres de l'Aile Emeraude côté Jardin sont spacieuses et équipées de kitchenette, idéales pour vous accueillir avec votre petit.

À partir de 1368€ par personne, pour 6 jours de soins / 24 soins + 1 rendez-vous Equilibre / 6 nuits en demi-pension et chambre double côté Jardin, ou 1524€ côté Mer. Offres promotionnelles pour l'accompagnant (sans soin), consultez le Guide de réservation, en page 4.

Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

CAPITAL SANTÉ



L'expertise de nos masseurs-kinésithérapeutes au service de votre corps.
Fatigue, rhumatismes, problèmes de dos, douleurs articulaires et musculaires... Nos masseurs-kinésithérapeutes sont à l'écoute de votre corps. Vous apprenez de nouvelles techniques et postures. Vous devenez acteur de votre mieux-être. Des soins thalasso complètent l'expertise du geste pour vous soulager durablement.

Pour ces 6 jours, nous vous préparons un programme de 24 soins, soit 4 soins par jour.

Choisissez simplement entre deux orientations : Essentiel Dos ou Souplesse et articulations.

Orientation ESSENTIEL DOS

24 soins pour dénouer vos tensions et améliorer votre posture

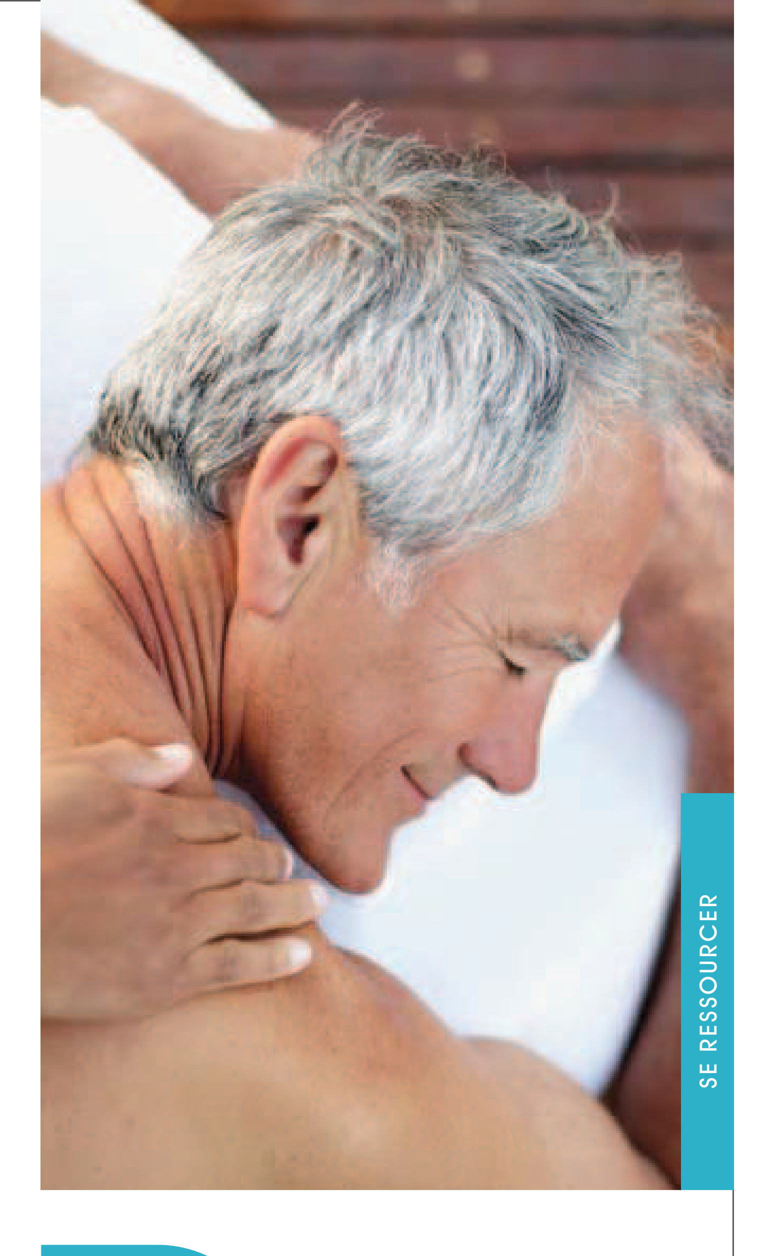
- 3 massages avec nos masseurs-kinésithérapeutes
- 3 enveloppements d'algues
- 9 soins thalasso individuels
- 6 soins thalasso spécial dos en bassin d'eau de mer chauffée avec nos masseurs-kinésithérapeutes
- 3 séances de stretching en salle avec les coachs sportifs

OU

Orientation SOUPLESSE ET ARTICULATIONS

24 soins pour délier votre corps et soulager vos douleurs

- 3 massages avec nos masseurs-kinésithérapeutes
- 6 enveloppements d'algues
- 9 soins thalasso individuels
- 6 séances en bassin d'eau de mer chauffée avec nos masseurs-kinésithérapeutes

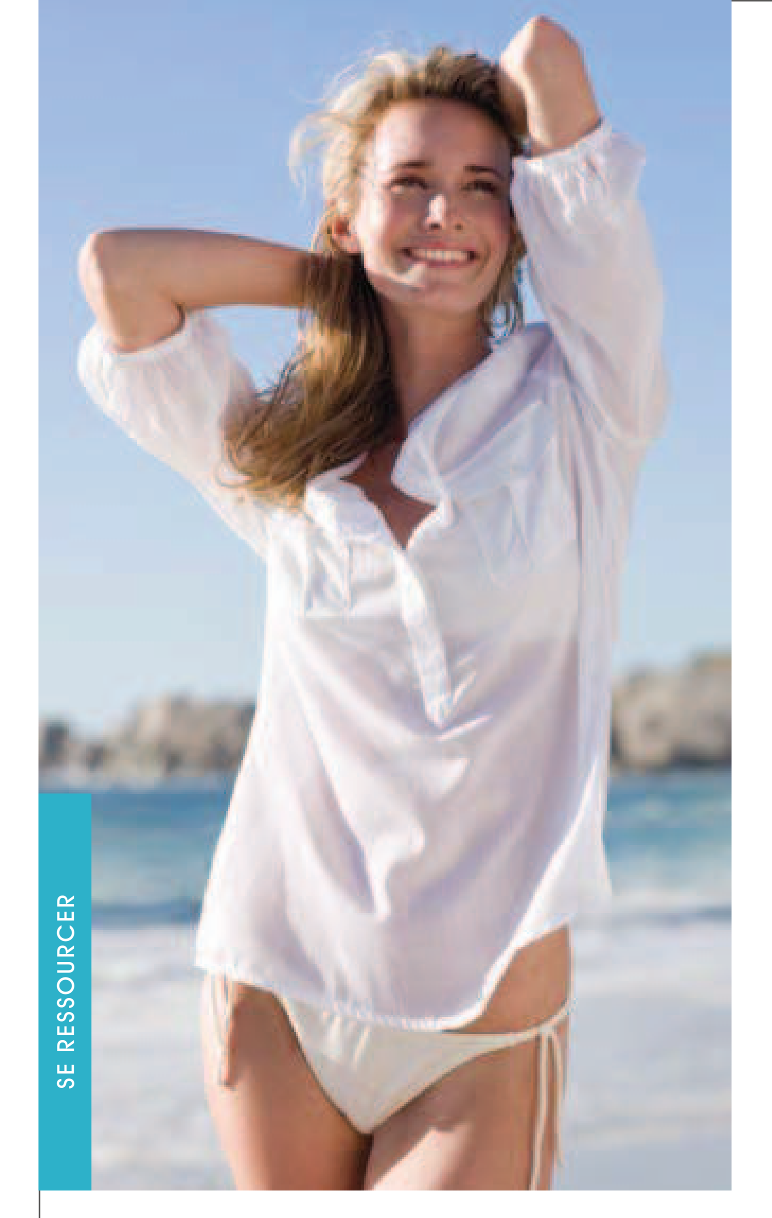


SE RESSOURCER

PLUS D'INFOS
ET RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

À partir de 1368€ par personne pour 6 jours de soins / 24 soins / 6 nuits en demi-pension et chambre double côté Jardin, ou 1524€ côté Mer.

Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.



CAPITAL MINCEUR



Pour des effets immédiats et durables.
Amorcer une perte de poids. Réapprendre les bons réflexes.
Se réconcilier avec son corps ou avec son jean fétiche.
Toutes les envies, tous les besoins de minceur ne sont pas les mêmes.
Notre programme minceur est décliné en trois orientations pour des objectifs spécifiques : D-STOCK, SILHOUETTE ou CAP FÉMINA.

Une démarche globale et durable : des programmes de soins aux menus du restaurant, en passant par les activités physiques, nous vous proposons une approche sur mesure et des conseils personnalisés pour un équilibre durable.

Pour chaque orientation, nous vous préparons, pour 6 jours, un programme de 24 soins ciblés et 2 Rendez-vous Equilibre.

Orientation D-STOCK

Orientation SILHOUETTE

Orientation CAP FÉMINA

LES ⊕ THALASSA DINARD

La cuisine diététique :

En pension complète, nous vous mettons à l'abri de la tentation… Chaque jour, de nouveaux menus légers et savoureux, en accord avec les conseils de la diététicienne.







Orientation D-STOCK

Amorcer une perte de poids et retrouver un équilibre durable

- 2 rendez-vous avec notre diététicienne
- 9 soins thalasso individuels drainants et déstockants
- 1 gommage
- 6 enveloppements au fucus
- 2 modelages minceur
- 3 séances toniques en bassin d'eau de mer chauffée
- 3 séances coachées easyline: circuit de 9 appareils d'entraînement, pour des mouvements simples et efficaces

À partir de 1638€ par personne, pour 6 jours de soins / 24 soins + 2 Rendez-vous Equilibre / 6 nuits en pension complète et chambre double côté Jardin, ou 1794€ côté Mer.

Pension complète diététique obligatoire.

PLUS D'INFOS
ET RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

Orientation SILHOUETTE

Raffermir, sculpter et tonifier

- 1 rendez-vous avec notre diététicienne
- 1 rendez-vous bilan de forme avec le coach sportif
- 10 soins thalasso individuels drainants et tonifiants, dont 2 séances de Watermass
- 3 enveloppements au fucus
- 1 gommage
- 2 modelages minceur
- 3 séances toniques en bassin d'eau de mer chauffée
- 5 séances coachées de musculation aquatique

À partir de 1368€ par personne, pour 6 jours de soins / 24 soins + 2 Rendez-vous Equilibre / 6 nuits en demi-pension et chambre double côté Jardin, ou 1524€ côté Mer.

Pension complète diététique recommandée.

Orientation CAP FÉMINA

Vivre en douceur la transition de la ménopause

Perte de tonicité, rétention d'eau, déséquilibre hormonal... Et si vous preniez un peu de temps pour vous ? Pour passer le cap de la ménopause, réappropriez-vous ce corps qui vous déboussole et adaptez-vous à ses nouveaux besoins.

- 1 rendez-vous avec notre diététicienne
- 1 rendez-vous bilan de forme avec le coach sportif
- 10 soins thalasso individuels drainants et relaxants
- 3 enveloppements au fucus
- 2 modelages drainants
- 2 modelages relaxants
- 2 séances en bassin d'eau de mer chauffée
- 5 séances d'activités physiques douces

À partir de 1368€ par personne, pour 6 jours de soins / 24 soins + 2 Rendez-vous Equilibre / 6 nuits en demi-pension et chambre double côté Jardin, ou 1524€ côté Mer.

Pension complète diététique recommandée.

Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

SEMAINES ACCOMPAGNANTS DÉCOUVERTE



Pour toute personne accompagnant un client en séjour 6 jours et +.
Découvrir la thalasso et les vertus de l'eau de mer, profiter d'une variété de soins en toute liberté. Mari, épouse, parent ou ami, cette semaine s'adresse aux accompagnants des curistes en séjour 6 jours et +. 9 soins sous le signe de la souplesse et de la découverte.

Nous vous préparons un programme de 9 soins.

- 6 soins thalasso individuels
- 1 enveloppement d'algues
- 1 séance de jets sous-marins en bassin d'eau de mer chauffée
- 1 séance coachée de musculation aquatique

Supplément de 225€ par personne pour 9 soins sur 6 jours.
Tarif réservé à l'accompagnant d'un curiste, hors hébergement et restauration.

ADO À PARTIR DE 14 ANS

Aujourd'hui, on découvre de plus en plus tôt le plaisir de prendre soin de soi. Relaxants ou toniques, certains soins de thalasso sont adaptés à tous les âges…
Prendre soin de soi n'est pas une question d'âge. A partir de 14 ans, les adolescents peuvent découvrir les vertus de la thalasso. Ils nous ont inspiré ce programme spécialement conçu pour eux et validé par notre équipe médicale. Sous le signe de l'énergie et de la convivialité. Une variété de soins pour que l'ado ne s'ennuie pas pendant le séjour et qu'il se sente bien dans sa peau.

Pour ces 6 jours, nous vous préparons un programme de 14 soins et 1 Rendez-vous Équilibre.

- 1 consultation-bilan avec notre diététicienne
- 13 soins thalasso individuels parmi : bain de mer hydromassant, hydrojet, détente sous pluie marine
- 1 soin du visage pureté

Supplément de 450€ par adolescent pour 14 soins + 1 rendez-vous Equilibre sur 6 jours.
Tarif réservé à un adolescent de 14 à 18 ans accompagnant un curiste, hors hébergement et restauration.
Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

NOUVEAU

ÉCHAPPÉE MER



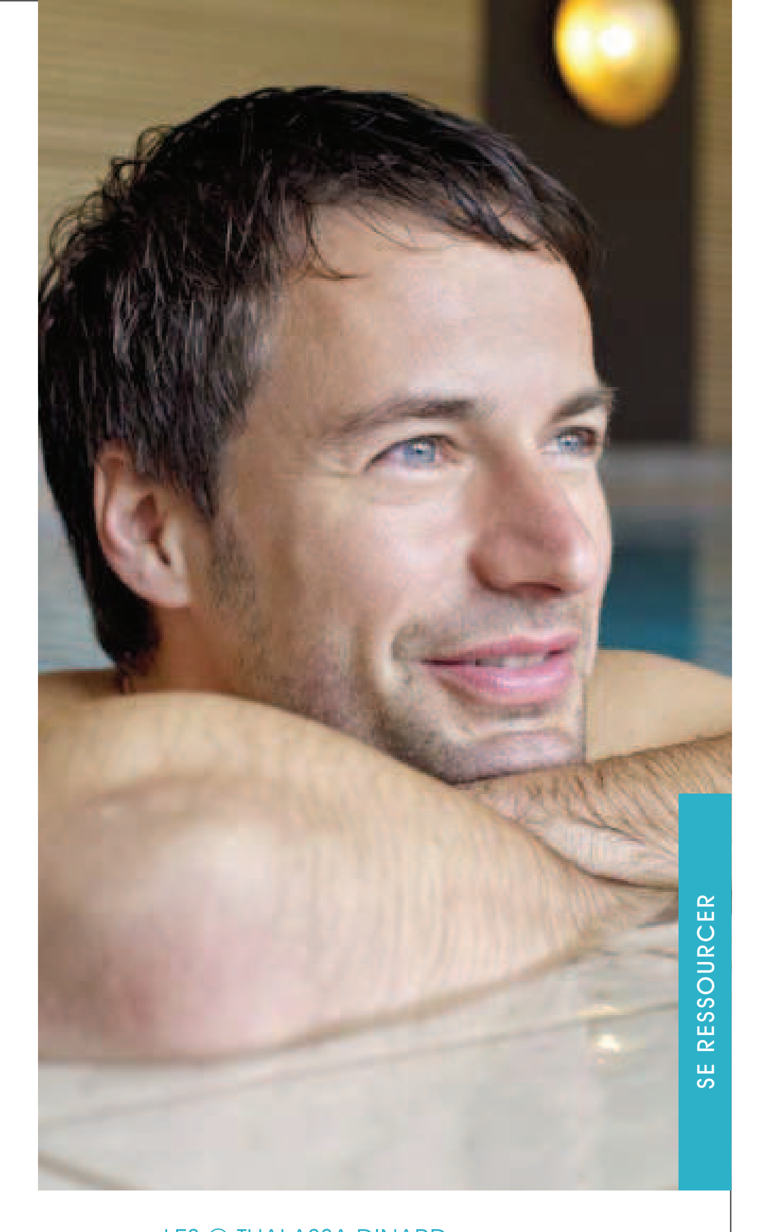
L'essentiel de la thalasso pour une vraie pause bien-être.

4 jours de soins revivifiants et relaxants pour bénéficier d'une pause bien-être 100% thalasso. Vitalité et détente sont au coeur de cette Échappée Mer. Avec quatre soins par jour (thalassothérapie, enveloppements d'algues, séances de remise en forme, modelages), afin de régénérer le corps et ressourcer l'esprit.

Pour ces 4 jours, nous vous préparons un programme de 16 soins, soit 4 soins par jour.

- 8 soins thalasso individuels
- 2 enveloppements d'algues
- 2 modelages relaxants
- 4 séances en bassin d'eau de mer chauffée

PLUS D'INFOS
ET RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com



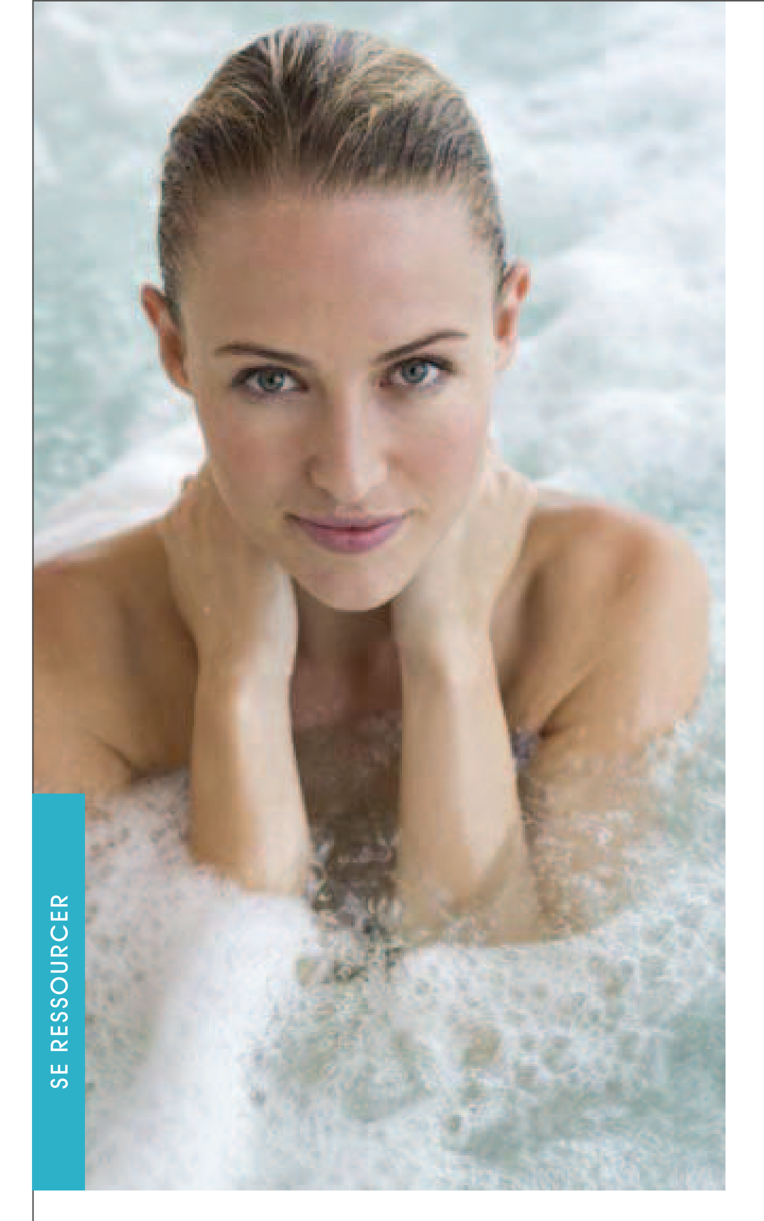
SE RESSOURCER

LES ⊕ THALASSA DINARD

Avec ce programme, découvrez nos soins thalasso les plus emblématiques !

À partir de 891€ par personne pour 4 jours de soins / 16 soins / 5 nuits en demi-pension et chambre double côté Jardin, ou 966 € côté Mer.

Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.



LES ESCALES



Bienvenue à bord de nos Escales qui offrent toutes un maximum de souplesse dans la durée (1 à 4 jours) et dans les choix des programmes. Avec une liberté totale, car il vous est aussi possible de panacher plusieurs escales différentes et d'organiser vos soins par ½ journée afin de vous laisser du temps pour découvrir la région.

Escale Vitalité

Un avant-goût d'un séjour en thalasso avec des soins revitalisants.

Chaque jour : 2 soins thalasso individuels et 1 séance tonique en bassin d'eau de mer chauffée.

À partir de 148€ par jour et par personne, pour 3 soins et 1 nuit avec petit déjeuner en chambre double côté Jardin, ou 174€ côté Mer.

Escale Marine

Des soins de thalasso exclusivement individuels pour se retrouver et se ressourcer.

Chaque jour : 3 soins thalasso individuels.

À partir de 178€ par jour et par personne, pour 3 soins et 1 nuit avec petit déjeuner en chambre double côté Jardin, ou 204€ côté Mer.

Escale Zen

Le meilleur de la thalasso et du modelage pour un lâcher prise immédiat.

Chaque jour : 2 soins de thalasso et 1 modelage relaxant.

À partir de 178€ par jour et par personne, pour 3 soins et 1 nuit avec petit déjeuner en chambre double côté Jardin, ou 204€ côté Mer.

LES ⊕ THALASSA DINARD

Tout est possible :

Pourquoi ne pas varier les plaisirs et construire votre programme avec une escale différente chaque jour ?

Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

PLUS D'INFOS
ET RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

Escale Détox

Drainage, élimination des toxines, stimulation de la circulation sanguine : ce programme de soins ciblés vous aide à purifier votre corps. Chaque jour, nos équipes vous accompagnent vers le mieux-être grâce à deux soins de thalasso et un modelage drainant pour les jambes.

Chaque jour : 2 soins thalasso et 1 modelage drainant pour les jambes.

À partir de 178€ par jour et par personne, pour 3 soins et 1 nuit avec petit déjeuner en chambre double côté Jardin, ou 204€ côté Mer.

Escale Anti-âge

Ce programme associe la haute technologie des soins de la peau et les vertus de la thalasso. Profitez de cette pause revitalisante. Les résultats sont immédiatement visibles. Un cocktail éclatant pour le visage et régénérant pour l'organisme.

Chaque jour : 2 soins thalasso et 1 soin du visage exclusif anti-âge Matriporplus.

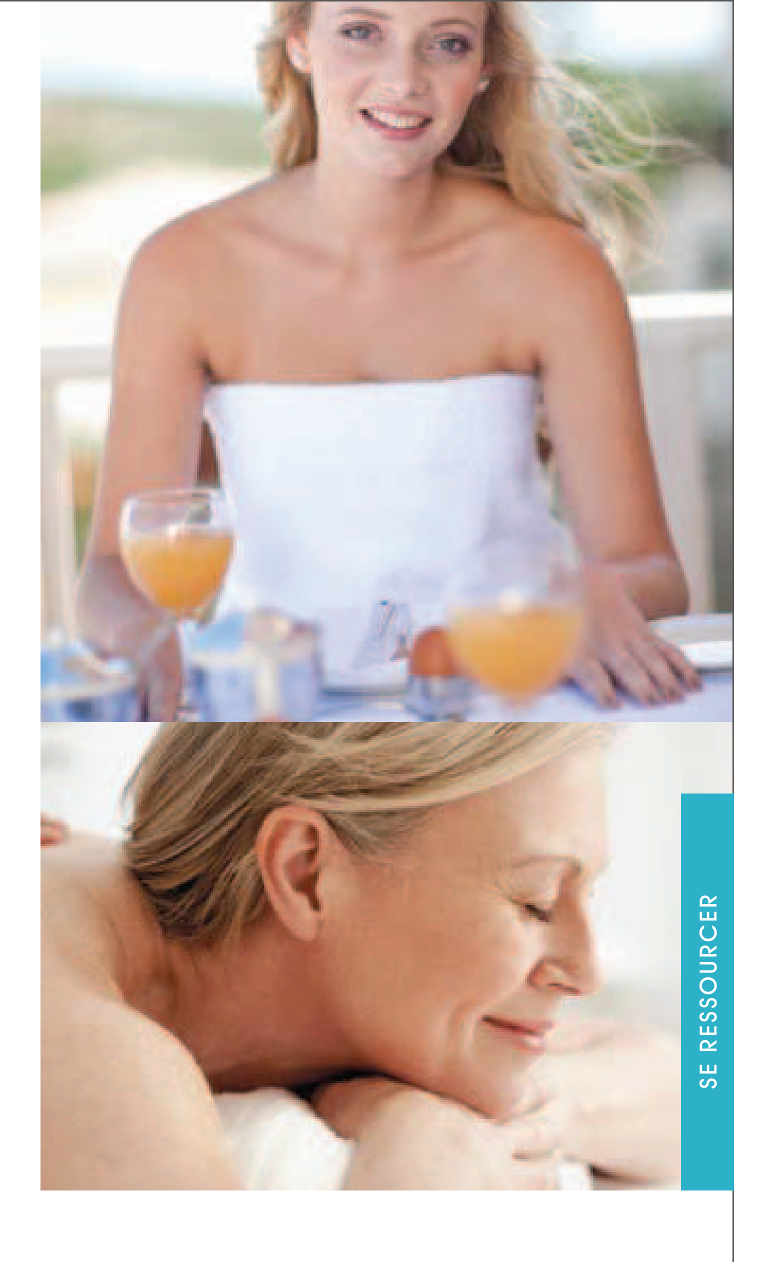
À partir de 198€ par jour et par personne, pour 3 soins et 1 nuit avec petit déjeuner en chambre double côté Jardin, ou 224€ côté Mer.

Escale Pour Elle

Envie de lâcher prise ? Cette Escale d'un jour ou en accompagnement d'une autre Escale est faite pour vous grâce à une sélection de soins de beauté et de thalasso, afin d'apporter éclat et douceur à votre peau.

1 gommage, 1 bain hydromassant et 1 soin du visage Aquascience.

À partir de 198€ par jour et par personne, pour 3 soins et 1 nuit avec petit déjeuner en chambre double côté Jardin, ou 224€ côté Mer.



Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

MES ENVIES DE...



Beauté, évasion, cuisine bien-être, sport, découverte, sérénité... Écoutez vos envies en complément d'un programme de soins ou à la carte. Une façon agréable de prolonger le plaisir et les bienfaits du séjour (l'hébergement sur place est obligatoire).

Mes envies de Sérénité | 115 €

Pour apprendre à écouter votre corps

- 1 entretien Fleurs de Bach
- 1 massage indien des pieds

Mes envies de Beauté | 225 €

Des instants plaisirs, rien que pour vous

- 1 gommage du corps
- 1 enveloppement d'algues revitalisant
- 1 modelage (50 minutes)
- 1 soin du visage Aquascience (50 min)

Mes envies de Relooking | 120 €

Pour mettre de la couleur dans votre vie

- 1 séance de relooking (couleurs ou maquillage)
- 1 soin du visage

Mes envies de Bouger | 65 €

Pour vous remettre au sport à votre rythme

- 1 bilan + 1 activité coachée

ou

- 3 activités coachées

Mes envies de Golf | À partir de 105 €

La parfaite alliance du sport, de la détente et de la remise en forme

- 1 green fee
- 1 modelage dos
- 1 séance coachée de musculation aquatique

PLUS D'INFOS ET RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.
Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

ESPACE BEAUTÉ & SPA

Dans l'institut de Dinard, la circulation est fluide et simple. Il n'y a qu'un pas de vos rendez-vous thalasso aux cabines de modelages ou de soins beauté. Des modelages du monde entier, des rituels inspirés des légendes bretonnes, des gestuelles minceur, des soins experts de la peau, ou encore des séances de conseils en image. Tous les soins sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre séjour.

Nos partenaires beauté : des marques d'excellence.

Matriporplus

offre une véritable mésothérapie sans piqûre. Cette technique exclusive fait pénétrer un cocktail d'actifs jeunesse performants par électroporation.

Skinceuticals

est le spécialiste des antioxydants et des soins anti-âge innovants et performants.

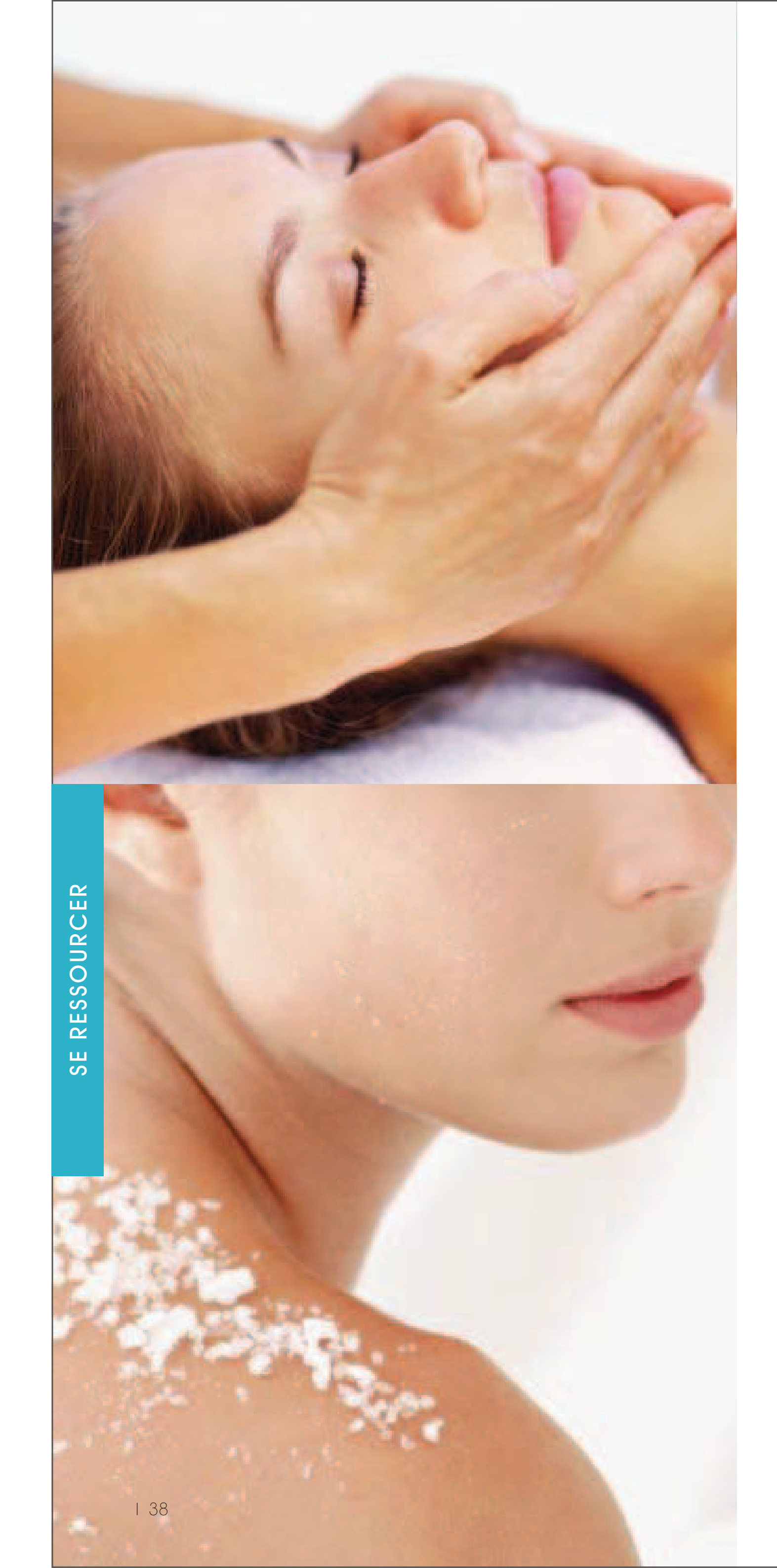
Aquascience

apporte à votre peau fermeté, hydratation et vitalité, grâce aux vertus de l'eau de source marine et des algues, concentrées en oligo-éléments.

Salin de Biosel

propose des soins de beauté entièrement sur mesure, et des soins minceur performants.





EXTRAIT DE NOTRE CARTE DE SOINS

Notre carte vous propose de nombreux soins du visage et du corps, massages et modelages. Ces pages vous en dévoilent quelques extraits. Pensez à réserver à l'avance pour choisir sans contrainte.

Le visage

Matriporplus, Technique Exclusive Anti-Âge

Grâce à cet appareil d'électroporation, pénétration sans piqûre et sans douleur d'un cocktail d'actifs anti-âge (acide hyaluronique, sélénium, vitamine E…), les résultats sont visibles immédiatement : la peau est raffermie et lumineuse.

Souffle de vitalité par Aquascience

Soin express pour un maximum de résultats beauté en un minimum de temps. Selon les besoins de votre peau : hydratation, éclat, nutrition…

Soin correcteur anti-âge par Skinceuticals

Ce soin corrige visiblement rides et ridules grâce à une synergie inédite d'actifs hautement performants et de modelages ciblés.

Le corps

Hydratation velours par Aquascience

Soin cocon pour nourrir et adoucir la peau. Enveloppement chaud et onctueux à base de beurre de karité, d'algues et de cire d'abeille. Modelage du corps et modelage digitopression du visage.

Soin concept énergétique cellulite par Salin de Biosel

Pour gommer les capitons. Ce soin énergétique bi-polarisé Yang régénérant et Yin drainant met en action les lipo-réducteurs de la caféine, la papaye et l'ananas pour éliminer les surcharges adipeuses et la cellulite, la circulation s'améliore rapidement. La silhouette est visiblement plus sculptée.



Les modelages

Modelage Abhyanga, Inde

Modelage traditionnel indien de l'ensemble du corps avec des huiles ayurvédiques tièdes. Ce soin dissout les tensions, apporte énergie et vitalité et aide à purifier le corps pour une grande détoxification.

Modelage Énergie du monde

Modelage énergétique et harmonisant du corps autour d'un rituel associant shiatsu, Thaï, pressions glissées... Ce soin donne une merveilleuse sensation de profonde relaxation et fait disparaître vos tensions.

Les rituels

Rituel de la Goule aux Fées (couple)

Une expérience unique à vivre à deux, inspirée de la légende ancienne de cette grotte creusée par la houle et fréquentée par les fées porteuses de bien-être et de santé. Bain d'eau de mer aux plantes dans le bassin de Beltane pour libérer les tensions, modelage complet en duo donnant force et vitalité, et dégustation d'un élixir magique.

Soins exclusifs /
Conseils en image

La séance couleur

Étape incontournable du conseil en image. Cette séance permettra d'établir votre porte-clés couleur avec lequel vous ferez vos prochains achats sans vous tromper.

La séance maquillage

Pour que le maquillage ne soit plus une énigme pour vous ! Le conseil personnalisé et les rituels d'application avec une gamme professionnelle gommeront tous vos doutes.

La séance vestimentaire

Afin que vos tenues vous mettent en valeur ! Avec la bonne matière, les bons accessoires... en fonction de votre morphologie.

RENDEZ-VOUS



PLUS D'INFOS
ET RÉSERVATION
+33 (0)2 99 16 78 10
www.thalassa.com

Que vous bénéficiez de nos programmes de soins durant quelques jours ou pendant une semaine, les Rendez-vous Thalassa sea & spa sont ouverts à tous. Consultez le calendrier de ces activités, inscrivez-vous et profitez des thématiques abordées : émotion et bien-être, ateliers et découvertes, nature et respiration, festivals et temps forts, mais aussi stages de golf.

Semaines émotion & bien-être : les clés pour se relaxer

La musique, le yoga et des techniques pour canaliser son stress et retrouver l'harmonie.

- Taï Chi Chuan
- Gestion du stress
- Musicothérapie
- Bien-être et relaxation
- Yoga
- Qi Gong
- Yoga des yeux
- Yoga du rire
- Atelier Outre-Mer
- La confiance en soi

Pour plus de détails, nous consulter

Semaines nature & respiration : sortir des sentiers battus

S'oxygéner et se faire plaisir

- Randonnée sur les sentiers douaniers

Pour plus de détails, nous consulter

Les stages de golf : option détente

Une pause plaisir et ressourçante sur des parcours de renom

- A Dinard ou à Trémereuc : en cours individuel ou en cours collectif, soit pour débuter ou se perfectionner. Stages du lundi au vendredi.

Pour plus de détails, nous consulter

Semaines ateliers et découvertes : une palette pour tous les goûts

Apprendre à mieux connaître son corps et libérer son âme d'artiste.

- Feng Shui
- Peinture et art thérapie
- Mémoire
- Fleurs de Bach
- Nutrition et bien-être
- LA PNL (Programme Neuro Linguistique)
- Relooking
- Atelier savoir communiquer
- Atelier broderie
- Atelier photographique

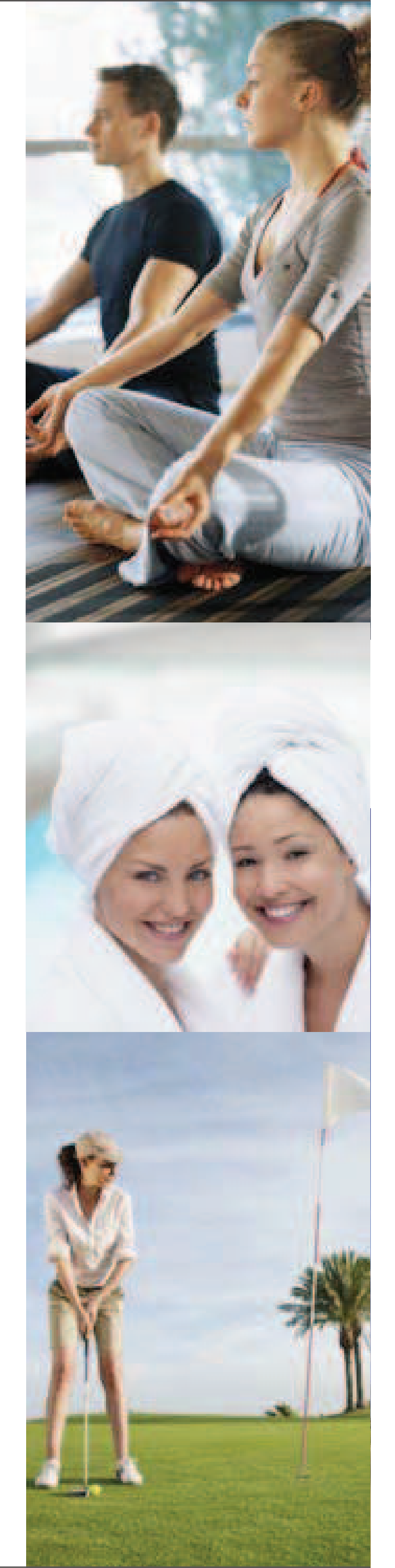
Pour plus de détails, nous consulter

Les festivals & temps forts : musiques du monde

A la découverte des instruments anciens, des racines du jazz et du meilleur du petit écran.

- Harpe celtique
- Contes et musique de Bretagne
- 15e festival de Jazz
- Festival du film TV

Pour plus de détails, nous consulter





DU CÔTÉ DE DINARD



Une station balnéaire élégante et vivante. Une région de vikings et de druides, d'écrivains et de voyageurs. A pied ou à vélo, en voiture ou en bateau, les belles balades ne manquent pas.

La station a gardé tout le charme qui attirait, au XIXème siècle, les amoureux anglais du petit Brighton breton. Avec ses plages aux cabines rayées, ses 400 villas classées, ses boutiques, sa vie culturelle, son marché incontournable, ses maisons de granit et ses palmiers improbables et ses nombreuses galeries de peintures.

Le long de la côte d'Émeraude, vous ouvrez des sentiers côtiers et des criques sauvages, des villes chargées d'histoire et des forêts riches de légendes. Balade en bateau vers Saint-Malo ou vers les îles anglo-normandes, vertige médiéval au Mont Saint-Michel ou escapade gourmande à Cancale.

Golf ou char à voile, windsurf, kayak ou tennis, Dinard sait parler aux sportifs.

Calendrier

En mars et en septembre, les grandes marées d'équinoxe créent l'événement au pied de votre hôtel. Et le reste de l'année ? Mode, cinéma, photographie, spectacles, musiques…

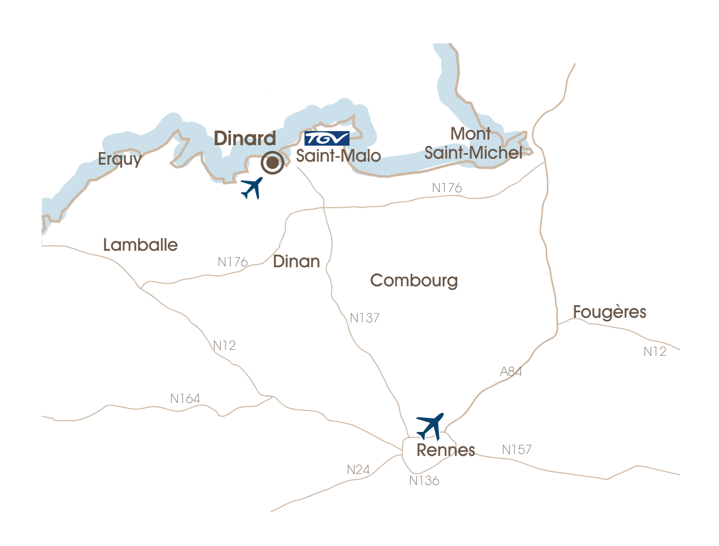
Printemps	Comedy Festival Festival des jeunes créateurs de Dinard
Eté	Concours de Jumping International Festival international de musique de Dinard
Automne	Festival du Film Britannique de Dinard
Hiver	Saison Mimosa Arts, spectacles et sports à Dinard



S'Y RENDRE

Destination Thalassa Dinard.

Voici les quelques étapes simples pour organiser votre venue à Thalassa Dinard. Réservez dès maintenant :



GPS > N 48° 38' 20.52" W 2° 4' 28.01"

Votre séjour

Consultez notre Guide de réservation joint avec la brochure afin de connaître nos tarifs ainsi que nos offres spéciales et les infos pratiques de notre destination. Pour toute question et réservation, nos équipes se tiennent à votre écoute : **+33 (0)2 99 16 78 10 ou www.thalassa.com**

Votre voyage

En voiture > 3h30 depuis Paris.

Nord de Paris : Autoroute A14 Rouen / Caen A13 - puis direction Rennes / St-Malo par N176.

Sud de Paris : Autoroute A11 Chartres / Le Mans - Rennes ; à Rennes direction St-Malo / Dinard.

En train > 2h55 de Paris-Montparnasse (train direct Paris St-Malo, navette gratuite selon horaires).

Par avion > À 45 min de l'aéroport international de Rennes. > 1h d'avion Paris / Rennes.
À 5km de l'aéroport international de Dinard-Pleurtuit > 50 min d'avion Londres / Dinard.

Et pour votre santé

Pour les séjours de 4 jours et plus, un certificat médical de non contre-indication à la thalassothérapie et au hammam datant de moins d'un mois est obligatoire.

Plus de détails dans le Guide de réservation.



Découvrez Le Club Accorhotels

La carte de fidélité qui donne envie d'être fidèle

Le Club Accorhotels vous permet de bénéficier de nombreux privilèges et cadeaux dans les hôtels de la collection Novotel mais aussi dans plus de 2 500 hôtels Accor participants dans le monde.

Des points à gagner partout dans le monde, des miles aériens, des récompenses généreuses et flexibles… Autant d'avantages réservés à nos clients les plus fidèles.

Adhérez gratuitement sur www.accorhotels.com ou au sein de nos hôtels.

À OFFRIR, OU S'OFFRIR

Mieux qu'un cadeau : un début de voyage…



Le Bon Cadeau

Faites découvrir tout un monde de bien-être à vos proches.
Choisissez le montant ou le programme de soins…

Pour le Novotel Dinard Thalassa sea & spa, réservation au +33 (0)2 99 16 78 10.

Aquascience

Aquascience, la marque cosmétique de Thalassa sea & spa, est élaborée à partir d'actifs marins 100% naturels et sans paraben. L'eau de source marine, composante majeure de la gamme, agit sur les fonctions essentielles du métabolisme de la peau : hydratation, élasticité et fermeté.

Dans les boutiques de tous nos instituts ou sur www.boutique-thalassa.com
Par téléphone : n° Vert : 0 805 630 298 (appel gratuit depuis un numéro fixe)
ou +33 (0) 1 41 51 54 22 (du lundi au vendredi de 8 h à 19 h).



SOINS PHARES DE LA THALASSOTHÉRAPIE

LES SOINS THALASSO INDIVIDUELS

BAIN DE MER HYDROMASSANT / détente en couleurs
Dans un bain d'eau de mer chauffée, votre corps est parcouru de jets multiples, de la plante des pieds jusqu'aux trapèzes. Vos muscles se décontractent et votre esprit s'évade au rythme des couleurs de chromothérapie.

DETENTE SOUS PLUIE MARINE / apaisement des sens
Vous êtes allongé sur le ventre et une fine pluie d'eau de mer balaie votre corps. Cette bruine iodée a une action apaisante sur vos terminaisons nerveuses. Recommandée en cas de grande fatigue.

DOUCHE À JET / efficacité sur mesure
L'hydrothérapeute modèle votre corps avec un jet d'eau de mer. La température et la pression sont réglées selon l'effet recherché car ce soin précis stimule la circulation et sculpte la silhouette.

MUSIC Ô RELAX / délassant matelas massant, en musique
Allongé sur un matelas d'eau, votre corps est massé et relaxé par deux jets, depuis les chevilles jusqu'aux trapèzes. Une relaxation musicale personnalisée accompagne ce soin.

DRAINAGE MARIN / modelage drainant en eau de mer
Dans un bain d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute masse votre corps à l'aide d'un jet modifiable en pression.
Elle insiste sur vos articulations et vos muscles pour les décontracter. Ou bien elle cible les zones de stockage pour une action drainante anti-cellulite.

HYDROJAMBES / chaud-froid tonifiant
Vos jambes sont plongées dans l'eau de mer, successivement chaude et froide, et massées par des jets tonifiants. L'alternance de température exerce l'élasticité des capillaires veineux tout en tonifiant la pompe cardiaque.

PRESSOTHÉRAPIE / bottes anti-gravité
Vos jambes sont enveloppées dans deux bottes gonflantes, alternant compression et décompression pour stimuler votre retour veineux, combattre la cellulite et l'effet peau d'orange en favorisant l'élimination des toxines.

LES ENVELOPPEMENTS

ENVELOPPEMENT D'ALGUES / cocktail d'actifs et de minéraux
Algues laminaires pour revitaliser ou fucus pour détoxifier et amincir. Dans un cocon de crème d'algues, votre peau et votre organisme font le plein d'actifs, de minéraux et d'oligo-éléments.

LES SÉANCES EN BASSIN D'EAU DE MER CHAUFFÉE

Grâce à la portance de l'eau de mer, vous bougez sans risque pour vos muscles et vos articulations.

JET SOUS-MARIN / exercices marins
Sous la direction du thérapeute, vous réalisez des mouvements simples face à des jets orientables. Tonique ou relaxante, suivant l'effet recherché, cette séance agit sur la mobilité articulaire, sur la circulation sanguine et la silhouette.

ACTIVITÉS FORME / détente et tonicité
Aquagym, aquastretching, musculation aquatique... Nous vous proposons une série d'activités pour améliorer votre souplesse, votre force musculaire ou votre souffle.

HOTEL LA FALAISE DINARD SAS au capital de 1 750 000 - RCS St Malo B377 969 860 - siret 377 969 860 00024 code NAF 5510Z, entreprise indépendante membre d'un réseau de franchise.
Crédits photos : Photothèque Accor - DR, E. Cuvillier, D. Chazal, M. Delaflotte, J. Y. Gucia, C. Poncelet, K. Siriaco Casero, Corbis, Cultura, Flickr – A. Cosh DG, Getty Images, GoodShoot, Image Source, Ojo Images, Onoky, Panther Media, Picture Press - Frank P. Wartenberg DG, PhotoAlto, Photodisc, Stock4B Creative, Stockbyte, Tetra Images, The Image Bank – P. Marchand DG, Vendée Numérique, Vetta, VStock LLC/Tanya Constantine. - Photos non contractuelles
Réalisation : DH.C - Impression : Format Raisin.

NATURELLEMENT THALASSO

La nature prend soin de moi, je prends soin de la nature.

La thalasso, c'est l'art d'apporter à mon corps les bienfaits naturels de la mer.

Les embruns m'oxygènent. L'eau de mer me régénère.
Les actifs marins me revitalisent.
Chaque balade au grand air recharge mon corps en ions négatifs.
Pendant les soins d'eau de mer chauffée et les enveloppements d'algues, le phénomène d'osmose permet à ma peau d'absorber les oligo-éléments, minéraux et vitamines dont mon organisme a besoin.

Nous devons tout à la nature.
L'efficacité de chaque rituel et de chaque programme de soins.
Mais aussi la beauté saisissante de nos 14 rivages et nos 14 destinations.

À Dinard comme dans toutes les destinations Thalassa sea & spa, la protection de l'environnement est une priorité.

- Thalassa Dinard et les autres destinations Thalassa sea & spa portent toutes la certification internationale de management environnemental ISO 14001.
- Nous imprimons cette brochure sur papier recyclé PEFC, pour l'entretien durable des forêts.
- Nous trions nos déchets.
- Nous économisons l'eau douce et l'énergie.
- Nous utilisons des films biodégradables pour nos enveloppements d'algues.
- Nous filtrons et nous refroidissons l'eau de l'institut avant de la rendre à l'Océan.

Ces efforts s'inscrivent dans la démarche durable du groupe Accor, définie par son programme Planet 21.
21 engagements pour réinventer l'hôtellerie, durablement. Et pour que la terre continue de tourner rond...

La nature prend soin de nous. Avec vous, nous prenons soin de la nature.



La norme internationale de management environnemental ISO 14001 récompense tous nos efforts.
Et pour maîtriser au mieux notre impact, nous continuons à penser et peser chacun de nos gestes.



14 Destinations de thalassothérapie et spa en France et à l'international

Le Touquet Paris-Plage

Dinard

Quiberon

Île d'Oléron

Biarritz

Hyères

Fréjus

Golfe d'Ajaccio

Timi Ama (Italie)

Kalidria (Italie)

Capovaticano (Italie)

Agadir (Maroc)

Essaouira (Maroc)

Zallaq (Bahreïn)



Thalassa Dinard
Novotel Dinard Thalassa sea & spa
1 Avenue du Château Hébert - 35800 Dinard

PLUS D'INFOS ET RÉSERVATION

Tél : +33 (0)2 99 16 78 10
E-mail : H1114@accor.com
www.thalassa.com

Thalassa SEA & SPA

www.thalassa.com